

**Согласовано**

Директор МБОУ СОШ № 28 г.Пензы

им. В.О. Ключевского



А.В. Мирясов

**Разработано**

ИП Пятаева Т.О.



Т.О. Пятаева

## **Примерное 10-дневное меню**

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся возрастной категории 7-11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях.

МБОУ СОШ №28 г.Пензы им. В.О. Ключевского

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : сентябрь-октябрь

2023год



Неделя: первая  
Сезон: сентябрь - октябрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175//2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба)			150/7,5/7,5	4,56	8,39	32,60	225,00	271,40	151,23	100,26	27,92	117,54	0,63
	крупа рисовая	10,50	10,50											
	крупа пшено	14,25	14,25											
	молоко	75,00	75,00											
	вода	48,75	48,75											
	сахар	4,50	4,50											
	масло сливочное	7,50	7,50											
	сахар	7,50	7,50											
209//2017	Яйца вареные			40	5,08	4,60	0,28	62,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
	яйца	40,00	40,00											
389//2017	Сок яблочный			200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Сок яблочный	200,00	200,00											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,35	90,54	45,11	131,71	113,20	12,60	81,00	0,12
	кофейный напиток	4,50	4,50											
	вода	108,00	108,00											
	сахар	18,00	18,00											
	молоко	90,00	90,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	6,00	26,50	0,80
	хлеб ржаной	25,00	25,00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			15	1,14	0,42	7,71	39,30	64,20	13,80	3,00	1,80	9,60	0,18
	батон нарезной	15,00	15,00											
15//2017	Сыр (порциями)			10	2,32	2,95	0,00	36,00	81,00	8,80	88,00	3,50	50,00	0,10
	сыр российский	10,67	10,00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>18,35</b>	<b>19,07</b>	<b>87,49</b>	<b>596,44</b>	<b>636,31</b>	<b>640,54</b>	<b>346,46</b>	<b>64,62</b>	<b>375,44</b>	<b>5,63</b>
<b>Обед</b>														
45//2017	Салат из белокочанной капусты с морковью (Витаминный)			80	1,05	2,60	5,17	48,32	129,04	200,00	19,98	12,07	22,65	0,37
	капуста б/к	78,88	63,12											
	сахар	4,00	4,00											
	соль	0,01	0,001											
	кислота лимонная	0,24	0,24											
	вода	7,76	7,76											
	морковь	10,00	8,00											
	масло растительное	4,00	4,00											
112//2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем			250	2,57	2,78	15,69	109,00	586,40	360,63	29,50	23,80	57,73	1,00
	вермишель	12,50	12,50											
	картофель	66,75	50,00											
	морковь	12,50	10,00											
	лук репчатый	12,00	10,000											
	масло растительное	2,50	2,50											
	томатное пюре	2,50	2,50											
	вода/бульон	212,50	212,50											
291//2017	Плов из птицы			200	16,95	10,47	35,73	305,33	1561,33	284,75	46,35	54,04	175,33	1,97
	курица	141,33	96,00											
	крупа рисовая	46,67	46,67											
	лук репчатый	10,67	9,33											
	масло растительное	9,33	9,33											
	морковь	13,33	10,67											
	соль	0,00	0,001											
	томатное пюре	6,67	6,67											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28
	сахар	15,00	15,00											
	вода	150,00	150,00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0,50	0,50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон нарезной	40,00	40,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	хлеб ржаной	30,00	30,00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>25,35</b>	<b>17,35</b>	<b>106,97</b>	<b>697,05</b>	<b>2579,07</b>	<b>937,57</b>	<b>122,12</b>	<b>103,31</b>	<b>315,90</b>	<b>5,07</b>
<b>Полдник</b>														
386//2017	Кефир			200	5,80	5,00	8,00	100,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20
	Кефир	205,00	200,00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17	0,75
	мука на подпыл	1,39	1,39											
	меланж для смазки ватрушек	1,20	1,20											
	жир для смазки ватрушек	0,20	0,20											
405//2017	тесто дрожжевое	46,40	46,40											
	мука пшеничная	29,74	29,74											
	сахар	1,58	1,58											
	масло сливочное	1,35	1,35											
	яйцо (меланж)	1,58	1,58											
	соль	0,46	0,46											
	дрожжи	0,88	0,88											
468//2017	фариш твороженный	24,00	24,00											
	творог	21,96	21,74											
	яйцо	0,96	0,96											
	сахар	1,20	1,20											
	мука пшеничная	0,96	0,96											
	ванилин	0,01	0,002											
	<b>Итого за полдник</b>				<b>13,48</b>	<b>9,57</b>	<b>32,32</b>	<b>268,33</b>	<b>262,50</b>	<b>362,67</b>	<b>282,33</b>	<b>46,00</b>	<b>255,17</b>	<b>0,95</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>57,19</b>	<b>45,98</b>	<b>226,78</b>	<b>1561,83</b>	<b>3477,88</b>	<b>1940,77</b>	<b>750,92</b>	<b>213,93</b>	<b>946,51</b>	<b>11,65</b>



Неделя: первая  
Сезон: сентябрь - октябрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав									
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe				
															6	7	8	9
<b>Завтрак</b>		<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>															
223//2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком			100	14,61	11,06	28,00	270,00	351,61	195,44	195,59	26,56	215,16	0,64				
	творог	94,00	92,00															
	крупа манная/мука пшеничная	6,00	6,00															
	яйцо	2,00	2,00															
	сахар	8,00	8,00															
	сметана	4,00	4,00															
	сухари	4,00	4,00															
	масло сливочное	4,00	4,00															
	молоко сгущенное	20,00	20,00															
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7			200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	1,20	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36				
	сахар	15,00	15,00															
	вода	150,00	150,00															
	лимон свежий	8,00	7,00															
375//2017	чай-заварка	50	50															
	чай	0,50	0,50															
	вода	54	54															
2//2017	Бутерброд с джемом 10/15			10/15	1,10	1,76	13,25	73,18	68,55	27,18	4,36	2,73	11,18	0,19				
	джем	9,18	9,09															
	масло сливочное	2,27	2,27															
	хлеб	13,64	13,64															
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	6,00	26,50	0,80				
	хлеб ржаной	25,00	25,00	25														
181//2017	Каша жидкая молочная из манной крупы			150/7,5/7,5	4,58	8,04	11,35	218,25	269,50	140,99	100,55	15,23	88,64	0,38				
	крупа манная	21,14	21,14															
	молоко	68,18	68,18															
	вода	51,14	51,14															
	сахар	4,09	4,09															
	масло сливочное	7,50	7,50															
	сахар	7,50	7,50															
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>21,83</b>	<b>21,18</b>	<b>80,15</b>	<b>681,43</b>	<b>799,86</b>	<b>423,92</b>	<b>320,70</b>	<b>52,91</b>	<b>345,88</b>	<b>2,37</b>				
<b>Обед</b>																		
23//2017	Салат из свежих помидоров			80	0,86	4,87	2,74	58,24	64,73	212,17	26,74	14,69	19,65	0,70				
	помидоры свежие	67,76	57,60															
	лук зеленый	23,04	18,40															
	масло растительное	4,80	4,80															
88//2017	Щи из свежей капусты с картофелем			250	1,77	4,95	7,90	89,75	591,60	383,33	49,25	22,13	49,00	0,83				
	картофель	40,00	30,00															
	капуста б/к	62,50	50,00															
	морковь	12,50	10,00															
	лук репчатый	12,00	10,00															
	томатное пюре	2,50	2,50															
	масло растительное	5,00	5,00															
	вода/бульон	200,00	200,00															
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0,25	2,00	0,35	20,50	11,00	8,50	1,00	48,25	102,00	5,65				
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			180	6,55	6,94	36,55	234,86	304,11	44,74	14,57	9,77	45,09	0,98				
	макаронные изделия	171,43	171,43															
	масло сливочное	8,57	8,57															
290//2017	Птица, тушенная в соусе			50/50	11,65	11,66	3,51	166,00	633,56	171,16	30,32	16,19	79,00	0,70				
	курица	109,00	75,00															
	масло растительное	2,00	2,00															
331//2017	соус сметанный с томатом	50	50															
	сметана	12,50	12,50															
	мука пшеничная	3,75	3,75															
	вода	37,50	37,50															
	томатное пюре	5,00	5,00															
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0,66	0,09	32,01	132,80	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70				
	сухофрукты	20,00	50,00															
	сахар	20,00	20,00															
	кислота лимонная	0,20	0,20															
	вода	200,00	200,00															
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48				
	батон нарезной	40,00	40,00	40														
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96				
	хлеб ржаной	30,00	30,00	30														
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>26,46</b>	<b>31,99</b>	<b>118,45</b>	<b>876,55</b>	<b>1914,84</b>	<b>1133,30</b>	<b>169,56</b>	<b>140,49</b>	<b>375,58</b>	<b>10,99</b>				
<b>Полдник</b>																		
389//2017	Сок виноградный			200	0,60	0,40	32,60	136,40	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80				
	сок виноградный	200,00	200,00	200														
406//2017	Пирожок печеный из дрожжевого слобного теста с повидлом			75	4,32	1,76	41,67	199,50	186,00	85,95	14,55	17,40	42,60	1,02				
	яйцо для смазки пирожков	1,50	1,50															
	мука на подпыл	1,61	1,61															
	жир для смазки листов	0,25	0,25															
	повидло	31,56	31,56															
405//2017	тесто дрожжевое	53,75	53,75															
	мука пшеничная	34,02	34,02															
	сахар	2,37	2,37															
	масло сливочное	1,02	1,02															
	яйцо (меланж)	0,00	0,00															
	соль	0,54	0,54															
	вода	16,13	16,13															
	дрожжи	1,02	1,02															
	<b>Итого за полдник</b>				<b>4,92</b>	<b>2,16</b>	<b>74,27</b>	<b>335,90</b>	<b>218,00</b>	<b>385,95</b>	<b>54,55</b>	<b>35,40</b>	<b>66,60</b>	<b>1,82</b>				
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>53,20</b>	<b>55,32</b>	<b>272,87</b>	<b>1893,88</b>	<b>2932,70</b>	<b>1943,16</b>	<b>544,81</b>	<b>228,80</b>	<b>788,06</b>	<b>15,18</b>				



Неделя: первая  
 Сезон: сентябрь - октябрь  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав								
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
															5	6	7
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>														
210//2017	<b>Омлет натуральный</b>			100	9,29	16,55	1,76	193,10	248,40	132,60	68,72	10,76	150,52	1,76			
	яйцо	68,97	68,97														
	молоко	25,86	25,86														
	масло сливочное	12,07	12,07														
	соль	0,02	0,02														
338//2017	<b>Яблоки свежие</b>			100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
	яблоки	100,00	100,00														
14//2017	<b>Масло сливочное</b>			10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02			
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			30	2,28	0,84	15,42	78,60	128,40	27,60	6,00	3,60	19,20	0,36			
	батон нарезной	9,00	9,00														
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			25	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	6,00	26,50	0,80			
	хлеб ржаной	25,00	25,00														
376//2017	<b>Чай с сахаром 200/15</b>			200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28			
	сахар	15,00	15,00														
	вода	150,00	150,00														
375//2017	<b>чай-заварка</b>	50	50														
	чай	0,50	0,50														
	вода	54	54														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				13,52	25,36	54,46	502,70	513,60	488,80	110,22	30,76	213,02	5,42			
	<b>Обед</b>																
59//2017	<b>Салат из моркови и яблок</b>			80	0,85	0,14	6,82	31,92	17,60	173,52	19,19	24,31	35,62	0,85			
	морковь	75,04	60,00														
	яблоки свежие	28,56	20,00														
	сахар	0,80	0,80														
95//2017	<b>Рассольник домашний</b>			250	2,09	5,09	12,69	114,50	756,15	544,78	39,75	28,08	65,83	1,08			
	картофель	100,00	75,00														
	лук репчатый	12,00	10,00														
	огурцы соленые	16,75	15,00														
	масло растительное	5,00	5,00														
	вода/бульон	187,50	187,50														
1.4.2.2	<b>Сметана 20%</b>			10	0,25	2,00	0,35	20,50	11,00	8,50	1,00	48,25	102,00	5,65			
279//2017	<b>Тефтели из телятины с рисом вариант 2</b>			90	6,10	6,78	7,72	116,18	165,15	124,04	19,35	13,50	68,02	0,56			
	говядина	42,55	31,09														
	вода	4,91	4,91														
	крупа рисовая	4,09	4,09														
	лук репчатый	17,18	14,73														
	масло растительное	2,45	4,91														
	мука пшеничная	3,27	3,27														
	соль	0,01	0,01														
331//2017	<b>соус сметанный с томатом</b>	50	50														
	сметана	12,50	12,50														
	мука пшеничная	3,75	3,75														
	вода	37,50	37,50														
	томатное пюре	5,00	5,00														
199//2017	<b>Пюре их гороха с маслом</b>			150	12,99	6,53	33,36	242,86	1684,29	571,23	90,20	58,76	202,93	4,47			
	крупа горох	72,86	71,43														
	масло сливочное	7,14	7,14														
389//2017	<b>Сок абрикосовый</b>			200	1,00	0,00	25,40	105,60	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40			
	сок абрикосовый	200,00	200,00														
6.1.3.2.2	<b>Батон нарезной</b>			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48			
	батон нарезной	40,00	40,00														
6.2.2.2	<b>Хлеб ржаной</b>			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96			
	хлеб ржаной	30,00	30,00														
	<b>ИТОГО за обед</b>				28,00	22,02	121,72	805,96	2940,19	1995,66	224,69	204,89	567,80	14,44			
	<b>Полдник</b>																
385//2017	<b>Молоко кипяченое</b>			200	5,80	5,00	9,60	107,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20			
	молоко	211,00	200,00														
422//2017	<b>Булочка ванильная</b>			50	3,95	4,06	22,24	141,50	157,40	55,10	11,20	14,20	38,30	0,70			
	мука пшеничная	28,03	28,03														
	мука на подпыл	0,86	0,86														
	сахар	5,74	5,74														
	масло сливочное	3,59	3,59														
	яйцо	0,54	0,54														
	меланж для смазки	0,27	0,27														
	соль	0,46	0,46														
	дрожжи	0,17	0,17														
	ванилин	0,01	0,01														
	<b>Итого за полдник</b>				9,75	9,06	31,84	248,50	257,40	347,10	251,20	42,20	218,30	0,90			
	<b>ВСЕГО за день</b>				51,27	56,44	208,02	1557,16	3711,19	2831,56	586,12	277,85	999,12	20,76			



Неделя: первая  
Сезон: сентябрь - октябрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			150/7,5	4,00	2,77	34,51	179,46	287,61	140,21	102,09	24,02	107,79	0,38
	крупя рисовая	23,25	23,25											
	вода	56,25	56,25											
	молоко	75,00	75,00											
	соль	0,01	0,01											
	сахар	12,00	12,00											
14//2017	Масло сливочное			7,5	0,06	5,44	0,10	49,50	1,13	2,25	1,80	0,00	2,25	0,02
382//2017	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	106,74	55,30	194,71	137,00	19,21	112,10	0,43
	какао-порошок	3,60	3,60											
	молоко	90,00	90,00											
	вода	99,00	99,00											
	сахар	18,00	18,00											
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5,22	7,47	13,35	141,30	244,71	38,34	125,28	8,51	86,40	0,44
	сыр российский	14,40	13,50											
	масло сливочное	4,50	4,50											
	хлеб	27,00	27,00											
389//2017	Сок яблочный			200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Сок яблочный	200,00	200,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0,84	0,18	7,41	34,80	65,40	23,40	3,60	3,60	15,90	0,48
	хлеб ржаной	15,00	15,00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>14,79</b>	<b>19,04</b>	<b>91,39</b>	<b>596,60</b>	<b>666,14</b>	<b>638,90</b>	<b>383,77</b>	<b>63,34</b>	<b>338,44</b>	<b>4,55</b>
<b>Обед</b>														
52//2017	Салат из свеклы отварной с маслом			80	1,13	4,81	6,61	74,24	95,76	215,84	28,37	16,56	32,51	1,06
	свекла	96,96	76,00											
	масло растительное	4,80	4,80											
	соль	0,00	0,001											
102//2017	Суп картофельный с горохом			250	5,49	5,27	3,34	148,25	591,58	472,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	картофель	66,75	50,00											
	горох лущеный	20,25	20,00											
	морковь	12,50	10,00											
	лук репчатый	12,00	10,00											
	масло растительное	5,00	5,00											
	вода	175,00	175,00											
228//2017	Рыба припущенная в молоке			90	11,14	6,34	2,57	111,60	428,78	232,80	54,52	31,31	137,29	0,64
	минтай	147,60	75,60											
	лук репчатый	21,60	18,00											
	молоко	30,00	30,00											
	масло растительное	6,00	6,00											
304//2017	Рис отварной			150	3,65	5,37	36,68	209,70	583,92	40,58	1,37	16,34	60,95	0,53
	крупя рисовая	54,00	54,00											
	масло сливочное	6,75	6,75											
	соль	0,002	0,002											
342//2017	Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	27,88	114,60	12,02	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95
	яблоки свежие	45,40	40,00											
	вода	162,00	162,00											
	сахар	24,00	24,00											
	кислота лимонная	0,20	0,20											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон нарезной	40,00	40,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	хлеб ржаной	30,00	30,00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>26,28</b>	<b>23,43</b>	<b>112,46</b>	<b>832,79</b>	<b>2014,06</b>	<b>1158,08</b>	<b>156,31</b>	<b>116,91</b>	<b>380,64</b>	<b>6,66</b>
<b>Полдник</b>														
1.2.2.2	Йогурт 1,5%			200	8,00	3,00	28,60	180,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20
	йогурт	200,00	200,00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17	0,75
	мука на подпыл	1,39	1,39											
	меланж для смазки ватрушек	1,20	1,20											
	жир для смазки ватрушек	0,20	0,20											
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	<b>46,40</b>	<b>46,40</b>											
	мука пшеничная	29,74	29,74											
	сахар	1,58	1,58											
	масло сливочное	1,35	1,35											
	яйцо (меланж)	1,58	1,58											
	соль	0,46	0,46											
	дрожжи	0,88	0,88											
468//2017	<i>фари творожный</i>	<b>24,00</b>	<b>24,00</b>											
	творог	21,96	21,74											
	яйцо	0,96	0,96											
	сахар	1,20	1,20											
	мука пшеничная	0,96	0,96											
	ванилин	0,01	0,002											
	<b>Итого за полдник</b>				<b>15,68</b>	<b>7,57</b>	<b>52,92</b>	<b>348,33</b>	<b>252,50</b>	<b>344,67</b>	<b>266,33</b>	<b>44,00</b>	<b>247,17</b>	<b>0,95</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>56,76</b>	<b>50,04</b>	<b>256,76</b>	<b>1777,73</b>	<b>2932,70</b>	<b>2141,65</b>	<b>806,41</b>	<b>224,25</b>	<b>966,25</b>	<b>12,16</b>



Неделя: первая  
Сезон: сентябрь - октябрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	Брутто	Нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
204//2017	Макаронные изделия отварные с сыром 200/40/5			200/40/5	16,58	19,50	41,79	409,64	665,22	85,65	361,62	24,89	247,55	1,51
	макароны отварные	160,00	160,00											
	масло сливочное	5,00	5,00											
	сыр	44,00	40,00											
	соль	0,002	0,002											
14//2017	Масло сливочное			10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02
6.1.3.2.2	Батон нарезной			20	1,52	0,56	10,28	52,40	85,60	18,40	4,00	2,40	12,80	0,24
	батон нарезной	20,00	20,00											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,35	90,54	45,11	131,71	113,20	12,60	81,00	0,12
	кофейный напиток	4,50	4,50											
	вода	108,00	108,00											
	сахар	18,00	18,00											
	молоко	90,00	90,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0,84	0,18	7,41	34,80	65,40	23,40	3,60	3,60	15,90	0,48
	хлеб ржаной	15,00	15,00											
338//2017	Яблоки свежие			100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	яблоки	100,00	100,00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>22,27</b>	<b>30,30</b>	<b>83,76</b>	<b>700,38</b>	<b>888,83</b>	<b>540,16</b>	<b>500,82</b>	<b>52,49</b>	<b>371,25</b>	<b>4,57</b>
<b>Обед</b>														
20//2017	Салат из свежих огурцов			90	0,68	5,42	2,11	59,94	75,61	119,14	20,09	11,87	35,63	0,52
	огурцы свежие	106,92	85,50											
	масло растительное	5,40	5,40											
106//2017	Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250	2,20	2,78	15,39	106,00	7,75	96,70	117,40	284,40	4,40	0,00
	картофель	106,60	80,00											
	морковь	10,00	8,00											
	лук репчатый	9,60	8,00											
	томатное пюре	2,00	2,00											
	масло растительное	2,00	2,00											
	бульон/вода	140,00	140,00											
107//2017	<i>фрикадельки рыбные</i>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>											
	минтай	94,00	47,00											
	яйца	2,50	2,50											
	лук репчатый	11,90	10,00											
	бульон	4,50	4,50											
294//2017	Котлеты рубленые из птицы			90	14,27	13,71	13,32	234,00	1929,76	168,91	48,91	18,16	65,45	2,96
	куриная грудка	138,60	66,60											
	хлеб	16,20	16,20											
	молоко	23,40	23,40											
	соль	0,002	0,002											
	масло подсолнечн	5,40	5,40											
	масло сливочное	9,00	9,00											
	сахари панировочные	9,00	9,00											
331//2017	Соус сметанный с томатом			50	0,88	2,50	3,51	40,05	79,15	52,21	14,62	4,90	14,69	0,20
	сметана	12,50	12,50											
	мука пшеничная	3,75	3,75											
	вода	37,50	37,50											
	томатное пюре	5,00	5,00											
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			150	8,60	6,09	38,64	243,75	583,46	259,62	14,82	135,83	203,93	4,56
	масло сливочное	5,25	5,25											
171//2017	<i>каша гречневая</i>	<b>145,50</b>	<b>145,50</b>											
	крупа гречневая	64,57	64,57											
	масло сливочное	9,09	9,09											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0,66	0,09	32,01	132,80	7,84	45,96	32,48	17,46	23,44	0,70
	сухофрукты	20,00	50,00											
	сахар	20,00	20,00											
	кислота лимонная	0,20	0,20											
	вода	200,00	200,00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон нарезной	40,00	40,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	хлеб ржаной	30,00	30,00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>32,00</b>	<b>32,07</b>	<b>140,37</b>	<b>990,94</b>	<b>2985,56</b>	<b>826,13</b>	<b>263,52</b>	<b>484,61</b>	<b>404,94</b>	<b>10,37</b>
<b>Полдник</b>														
389//2017	Сок виноградный			200	0,60	0,40	32,60	136,40	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,11
	сок виноградный	200,00	200,00											
406//2017	Пирожки слоеные печеные из дрожжевого теста с фаршем (мясным с луком)			75	10,88	7,09	22,92	198,75	258,80	167,56	16,90	23,71	96,08	1,11
	мука на подпыл	1,61	1,61											
	масло растительное	0,25	0,25											
	яйцо для смазки пирожков	1,50	1,50											
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	<b>53,75</b>	<b>53,75</b>											
	мука пшеничная	34,45	34,45											
	сахар	1,83	1,83											
	масло сливочное	1,56	1,56											
	яйцо (меланж)	1,83	1,83											
	соль	0,54	0,54											
	дрожжи	1,02	1,02											
457//2017	<i>фарш мясной</i>	<b>31,25</b>	<b>31,25</b>											
	говядина	53,41	39,31											
	масло растительное	1,25	1,25											
	лук репчатый	3,72	3,13											
	мука пшеничная	0,31	0,31											
	соль	0,31	0,31											
	зелень	0,28	0,22											
	<b>Итого за полдник</b>													
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>11,48</b>	<b>7,49</b>	<b>55,52</b>	<b>335,15</b>	<b>290,80</b>	<b>467,56</b>	<b>56,90</b>	<b>41,71</b>	<b>120,08</b>	<b>1,22</b>
					<b>65,75</b>	<b>69,86</b>	<b>279,65</b>	<b>2026,47</b>	<b>4165,20</b>	<b>1833,85</b>	<b>821,24</b>	<b>578,81</b>	<b>896,26</b>	<b>16,17</b>



Неделя: вторая  
Сезон: сентябрь - октябрь  
Возрастная категория: младшие 7-11

День: понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав								
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
															6	7	8
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>														
173//2017	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром			150/7,5/7,5	6,48	8,30	40,73	264,00	275,02	196,46	110,30	33,25	165,98	1,78			
	крупка пшеничная	37,50	37,50														
	молоко	75,00	75,00														
	вода	45,00	45,00														
	сахар	4,50	4,50														
	масло сливочное	7,50	7,50														
	сахар	7,50	7,50														
376//2017	Чай с сахаром 180/15			180/15	0,07	0,02	14,63	58,50	0,29	8,39	10,82	1,37	2,73	0,27			
	сахар	15,00	15,00														
	вода	135,00	135,00														
375//2017	чай-заварка	45	45														
	чай	0,45	0,45														
	вода	49	49														
389//2017	Сок яблочный		200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80			
	Сок яблочный	200,00	200,00														
6.2.2.2	Хлеб ржаной		25,00	25,00	25	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	6,00	26,50	0,80		
	хлеб ржаной	25,00	25,00														
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5,22	7,47	13,35	141,30	244,71	38,34	125,28	8,51	86,40	0,44			
	сыр российский	14,40	13,50														
	масло сливочное	4,50	4,50														
	хлеб	27,00	27,00														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				14,17	16,08	101,25	606,60	641,02	522,18	266,41	57,12	295,61	6,09			
	<b>Обед</b>																
24//2017	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым			90	0,99	5,50	4,11	69,93	71,59	221,51	15,96	15,71	27,09	0,69			
	помидоры свежие	50,85	43,20														
	огурцы свежие	39,42	31,50														
	лук репчатый	12,87	10,80														
	масло растительное	5,40	5,40														
103//2017	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,69	2,84	17,46	118,25	587,30	481,43	29,20	27,28	67,58	1,13			
	картофель	100,00	75,00														
	макаронные изделия	10,00	10,00														
	морковь	12,50	10,00														
	лук репка	12,00	10,00														
	масло растительное	2,50	2,50														
	вода/бульон	175,00	175,00														
	соль	0,20	0,80														
291//2017	Плов из птицы			200	16,95	10,47	35,73	305,33	1561,33	284,75	46,35	54,04	175,33	1,97			
	курица	141,33	96,00														
	крупка рисовая	46,67	46,67														
	лук репчатый	10,67	9,33														
	масло растительное	9,33	9,33														
	морковь	13,33	10,67														
	соль	0,00	0,001														
	томатное пюре	6,67	6,67														
377//2017	Чай с лимоном 200/15/7			200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	1,20	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36			
	сахар	15,00	15,00														
	вода	150,00	150,00														
	лимон свежий	8,00	7,00														
375//2017	чай-заварка	50	50														
	чай	0,50	0,50														
	вода	54	54														
6.1.3.2.2	Батон нарезной		40,00	40,00	40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48		
	батон нарезной	40,00	40,00														
6.2.2.2	Хлеб ржаной		30,00	30,00	30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96		
	хлеб ржаной	30,00	30,00														
	<b>ИТОГО за обед</b>				25,48	20,30	107,88	729,91	2523,42	1092,58	120,91	111,42	331,80	5,59			
	<b>Полдник</b>																
1.2.2.7	Снежок			200	5,40	5,00	21,60	158,00	100,00	272,00	252,00	30,00	188,00	0,20			
	кефир	207,00	200,00														
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17	0,75			
	мука на подпыл	1,39	1,39														
	меланж для смазки ватрушек	1,20	1,20														
	жир для смазки ватрушек	0,20	0,20														
405//2017	тесто дрожжевое	46,40	46,40														
	мука пшеничная	29,74	29,74														
	сахар	1,58	1,58														
	масло сливочное	1,35	1,35														
	яйцо (меланж)	1,58	1,58														
	соль	0,46	0,46														
	дрожжи	0,88	0,88														
468//2017	фарш творожный	24,00	24,00														
	творог	21,96	21,74														
	яйцо	0,96	0,96														
	сахар	1,20	1,20														
	мука пшеничная	0,96	0,96														
	ванилин	0,01	0,002														
	<b>Итого за полдник</b>				13,08	9,57	45,92	326,33	262,50	342,67	294,33	48,00	263,17	0,95			
	<b>ВСЕГО за день</b>				52,73	45,96	255,04	1662,85	3426,94	1957,43	681,65	216,54	890,57	12,63			



Неделя: вторая  
Сезон: сентябрь - октябрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
					(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>											
120//2017	Суп молочный с макаронными изделиями			200	4,38	3,80	14,36	120,00	283,16	175,06	130,40	21,34	109,50	0,52
	молоко	100,00	100,00											
	вода	84,00	84,00											
	макаронные изделия	16,00	16,00											
	масло сливочное	1,60	1,60											
	сахар	1,20	1,20											
209//2017	Яйца вареные			40	5,08	4,60	0,28	62,80	536,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
	яйца	40,00	40,00											
382//2017	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	106,74	55,30	194,71	137,00	19,21	112,10	0,43
	какао-порошок	3,60	3,60											
	молоко	90,00	90,00											
	вода	99,00	99,00											
	сахар	18,00	18,00											
338//2017	Фрукты сезонного значения			100	0,40	0,40	9,80	47,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	яблоки	100,00	100,00											
14//2017	Масло сливочное			10	0,08	7,25	0,13	66,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02
6.1.3.2.2	Батон нарезной			20	1,52	0,56	10,28	52,40	85,60	18,40	4,00	2,40	12,80	0,24
	батон нарезной	20,00	20,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0,84	0,18	7,41	34,80	65,40	23,40	3,60	3,60	15,90	0,48
	хлеб ржаной	15,00	15,00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				15,97	19,98	58,08	489,74	1052,96	748,57	315,40	60,35	341,10	4,89
	<b>Обед</b>													
67//2017	Винегрет овощной			90	1,26	9,04	6,56	112,59	429,48	254,70	28,11	17,58	38,94	0,75
	картофель	26,01	18,90											
	свекла	17,19	13,50											
	морковь	11,34	9,00											
	капуста квашеная	19,26	13,50											
	лук репчатый	16,11	13,50											
	масло растительное	9,00	9,00											
98//2017	Суп крестьянский с крупой			250	1,48	4,92	6,09	76,25	587,30	260,15	35,88	14,18	33,58	0,58
	капуста свежая	37,50	30,00											
	картофель	33,25	25,00											
	крупя рисовая	10,00	10,00											
	морковь	12,50	10,00											
	лук репчатый	12,00	10,00											
	масло растительное	5,00	5,00											
	вода/бульон	212,50	212,50											
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0,25	2,00	0,35	20,50	11,00	8,50	1,00	48,25	102,00	5,65
203//2017	Макаронные изделия отварные с маслом			150	5,46	5,79	30,46	195,71	253,43	37,29	12,14	8,14	37,57	0,81
	макаронные изделия	142,86	142,86											
	масло сливочное	7,14	7,14											
260//2017	Гуляш из говядины			100	14,55	16,79	2,89	221,00	1117,00	311,50	21,81	22,03	154,15	3,06
	говядина	107,00	79,00											
	масло растительное	5,00	5,00											
	лук репчатый	12,00	10,00											
	томатное пюре	8,00	8,00											
	мука пшеничная	2,00	2,00											
342//2017	Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	27,88	114,60	12,02	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95
	яблоки свежие	45,40	40,00											
	вода	162,00	162,00											
	сахар	24,00	24,00											
	кислота лимонная	0,20	0,20											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	хлеб ржаной	30,00	30,00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон нарезной	40,00	40,00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				27,88	40,17	109,61	915,05	2712,23	1068,18	128,32	127,31	428,04	13,24
	<b>Полдник</b>													
389//2017	Сок яблочный			200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	сок яблочный	200,00	200,00											
406//2017	Пирожок печеный из слоеного теста с капустой			75	4,64	3,27	24,45	157,50	243,87	98,05	21,22	18,07	49,79	0,92
	яйцо для смазки пирожков	1,25	1,25											
	мука на подпыл	1,44	1,44											
	жир для смазки листов	0,21	0,21											
405//2017	тесто дрожжевое	53,75	53,75											
	мука пшеничная	34,02	34,02											
	сахар	2,37	2,37											
	масло сливочное	1,02	1,02											
	яйцо (меланж)	0,00	0,00											
	соль	0,54	0,54											
	вода	16,13	16,13											
	дрожжи	1,02	1,02											
461//2017	фарш из свежей капусты	31,25	31,25											
	капуста б/к свежая	46,88	37,50											
	масло растительное	2,19	2,19											
	яйца	3,13	3,13											
	масло растительное	0,94	0,94											
	зелень (петрушка)	0,44	0,31											
	соль	0,31	0,31											
	<b>Итого за полдник</b>				5,64	3,27	44,65	242,30	255,87	338,05	35,22	26,07	63,79	3,72
	<b>ВСЕГО за день</b>				49,49	63,42	212,34	1647,09	4021,05	2154,79	478,93	213,73	832,94	21,84



Неделя: вторая  
Сезон: сентябрь - октябрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
					(г)				Na	K	Ca	Mg	P	Fe
					Б	Ж	У							
1	2	3 Брутто	4 Нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223//2017	Запеканка из творога со густым молоком			100	14,61	11,06	28,00	270,00	351,61	195,44	195,59	26,56	215,16	0,64
	творог	94,00	92,00											
	крупа манная/мука пшеничная	6,00	6,00											
	яйцо	2,00	2,00											
	сахар	8,00	8,00											
	сметана	4,00	4,00											
	сухари	4,00	4,00											
	масло сливочное	4,00	4,00											
	молоко сгущенное	40,00	40,00											
173//2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром			150/7,5/7,5	6,23	9,84	35,71	256,50	275,24	218,88	112,44	53,12	176,24	1,32
	хлопья овсяные "Геркулес"	33,00	33,00											
	молоко	75,00	75,00											
	вода	45,00	45,00											
	сахар	4,50	4,50											
	масло сливочное	7,50	7,50											
	сахар	7,50	7,50											
376//2017	Чай с сахаром 180/15			180/15	0,07	0,02	14,63	58,50	0,29	8,39	10,82	1,37	2,73	0,27
	сахар	15,00	15,00											
	вода	135,00	135,00											
375//2017	чай-заварка	45	45											
	чай	0,45	0,45											
	вода	49	49											
2//2017	Бутерброд с джемом абрикосовым			15/10	1,10	1,76	13,25	73,18	68,55	27,18	4,36	2,73	11,18	0,19
	джем	9,18	9,09											
	масло сливочное	2,27	2,27											
	хлеб	13,64	13,64											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			15	0,84	0,18	7,41	34,80	65,40	23,40	3,60	3,60	15,90	0,48
	хлеб ржаной	15,00	15,00											
	Итого за завтрак				22,86	22,86	98,99	692,98	761,09	473,29	326,81	87,36	421,20	2,91
	Обед													
45//2017	Салат из белокочанной капусты с морковью (Витаминный)			80	1,05	2,60	5,17	48,32	129,04	200,00	19,98	12,07	22,65	0,37
	капуста б/к	78,88	63,12											
	сахар	4,00	4,00											
	соль	0,01	0,001											
	кислота лимонная	0,24	0,24											
	вода	7,76	7,76											
	морковь	10,00	8,00											
	масло растительное	4,00	4,00											
106//2017	Суп картофельный с рыбными фрикадельками			250	2,20	2,78	15,39	106,00	7,75	96,70	117,40	284,40	4,40	0,00
	картофель	106,60	80,00											
	морковь	10,00	8,00											
	лук репчатый	9,60	8,00											
	томатное пюре	2,00	2,00											
	масло растительное	2,00	2,00											
	бульон/вода	140,00	140,00											
107//2017	фрикадельки рыбные	50,00	50,00											
	минтай	94,00	47,00											
	яйца	2,50	2,50											
	лук репчатый	11,90	10,00											
	бульон	4,50	4,50											
294//2017	Котлеты рубленые из птицы			90	14,27	13,71	13,32	234,00	1929,76	168,91	48,91	18,16	65,45	2,96
	куриная грудка	138,60	66,60											
	хлеб	16,20	16,20											
	молоко	23,40	23,40											
	соль	0,002	0,002											
	масло подсолнечн	5,40	5,40											
	масло сливочное	9,00	9,00											
	сухари панировочные	9,00	9,00											
331//2017	Соус сметанный с томатом	30	30	30	0,53	1,50	2,11	24,03	47,49	31,32	8,77	2,94	8,81	0,12
	сметана	7,50	7,50											
	мука пшеничная	2,25	2,25											
	вода	22,50	22,50											
	томатное пюре	3,00	3,00											
302//2017	Каша рассыпчатая гречневая			150	8,60	6,09	38,64	243,75	583,46	259,62	14,82	135,83	203,93	4,56
	масло сливочное	5,25	5,25											
171//2017	каша гречневая	145,50	145,50											
	крупа гречневая	64,57	64,57											
	масло сливочное	9,09	9,09											
376//2017	Чай с сахаром 200/15			200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28
	сахар	15,00	15,00											
	вода	150,00	150,00											
375//2017	чай-заварка	50	50											
	чай	0,50	0,50											
	вода	54	54											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон нарезной	40,00	40,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	хлеб ржаной	30,00	30,00											
	ИТОГО за обед				31,43	28,18	125,01	890,50	2999,80	848,75	236,18	466,80	365,44	9,73
	Полдник													
389//2017	Сок виноградный			200	0,60	0,40	32,60	136,40	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80
	сок виноградный	200,00	200,00											
424//2017	Булочка домашняя			50	3,64	6,26	21,96	159,00	105,40	52,60	9,90	13,70	35,00	0,65
	мука пшеничная	41,45	41,45											
	мука пшеничная на подпыл	1,32	1,32											
	сахар	9,22	9,22											
	маргарин	9,71	9,71											
	маргарин для смазки	1,29	1,29											
	соль	0,45	0,45											
	дрожжи	0,29	0,29											
	Итого за полдник				4,24	6,66	54,56	295,40	137,40	352,60	49,90	31,70	59,00	1,45
	<b>ВСЕГО за день</b>				58,53	57,70	278,56	1878,88	3898,29	1674,64	612,89	585,86	845,64	14,09



Неделя: вторая  
Сезон: сентябрь - октябрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		Брутто	Нетто		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
171//2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром			150/10	8,33	8,99	46,91	301,18	536,35	252,08	25,12	132,25	197,98	4,48
	крупка гречневая	71,00	71,00											
	масло сливочное	10,00	10,00											
	сахар	10,00	10,00											
	соль	0,001	0,001											
379//2017	Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,35	90,54	45,11	131,71	113,20	12,60	81,00	0,12
	кофейный напиток	4,50	4,50											
	вода	108,00	108,00											
	сахар	18,00	18,00											
	молоко	90,00	90,00											
210//2017	Омлет натуральный			100	9,29	16,55	1,76	193,10	248,40	132,60	68,72	10,76	150,52	1,76
	яйцо	68,97	68,97											
	молоко	25,86	25,86											
	масло сливочное	12,07	12,07											
	соль	0,02	0,02											
3//2017	Бутерброд с сыром			30/15	5,22	7,47	13,35	141,30	244,71	38,34	125,28	8,51	86,40	0,44
	сыр российский	14,40	13,50											
	масло сливочное	4,50	4,50											
	хлеб	27,00	27,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			40	2,24	0,48	19,76	92,80	174,40	62,40	9,60	9,60	42,40	1,28
	хлеб ржаной	40,00	40,00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				27,93	35,90	96,13	818,92	1248,97	617,13	341,93	173,72	558,29	8,08
<b>Обед</b>														
24//2017	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым			80	0,88	4,89	3,65	62,16	63,64	196,90	14,19	13,96	24,08	0,61
	помидоры свежие	45,20	38,40											
	огурцы свежие	35,04	28,00											
	лук репчатый	11,44	9,60											
	масло растительное	4,80	4,80											
99//2017	Суп из овощей			250	1,59	4,99	9,15	95,25	597,25	384,10	34,85	20,75	49,28	0,78
	капуста б/к	25,00	20,00											
	картофель	66,75	50,00											
	морковь	12,50	10,00											
	лук репчатый	12,00	10,00											
	горошек зеленый консервированный	11,50	7,50											
	масло растительное	5,00	5,00											
	вода/бульон	187,50	187,50											
1.4.2.2	Сметана 20%			10	0,25	2,00	0,35	20,50	11,00	8,50	1,00	48,25	102,00	5,65
287//2017	Голубцы с мясом и рисом			150	13,89	11,42	23,50	252,78	200,06	542,08	74,18	47,43	177,26	1,67
	капуста свежая	75,00	60,19											
	говядина	50,00	37,04											
	рисовая крупа	4,63	13,89											
	лук репчатый	10,19	8,33											
	масло растительное	2,78	2,78											
	соль	0,01	0,01											
331//2017	соус сметанный с томатом	50,00	50,00											
	сметана	12,50	12,50											
	мука пшеничная	3,75	3,75											
	вода	37,50	37,50											
	томатное пюре	5,00	5,00											
128//2017	Картофельное пюре с яйцом и маслом сливочным			150	3,79	9,50	17,21	174,55	166,46	615,75	43,15	26,85	94,85	1,13
	картофель	159,55	120,00											
	молоко	21,82	20,45											
	масло сливочное	4,09	4,09											
	яйцо	6,82	6,82											
	масло растительное	6,82	6,82											
	масло сливочное	6,82	6,82											
	соль	0,01	0,01											
389//2017	Сок яблочный			200	1,00	0,00	20,20	84,80	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Сок яблочный	200,00	200,00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон нарезной	40,00	40,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	хлеб ржаной	30,00	30,00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				26,12	34,28	109,44	864,43	1352,40	2070,93	196,57	177,24	518,87	14,07
<b>Полдник</b>														
385//2017	Молоко кипяченое			200	5,80	5,00	9,60	107,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20
	молоко	211,00	200,00											
406//2017	Пирожки слоенные печенье из дрожжевого теста с джемом			75	4,10	3,74	42,40	219,75	130,10	88,65	14,89	15,29	41,95	1,04
	яйцо для смазки пирожков	1,50	1,50											
	мука на подпыл	1,61	1,61											
	жир для смазки листов	0,25	0,25											
	джем	31,25	31,25											
405//2017	тесто дрожжевое	53,75	53,75											
	мука пшеничная	34,02	34,02											
	сахар	2,37	2,37											
	масло сливочное	1,02	1,02											
	яйцо (меланж)	0,00	0,00											
	соль	0,54	0,54											
	вода	16,13	16,13											
	дрожжи	1,02	1,02											
	<b>Итого за полдник</b>				9,90	8,74	52,00	326,75	230,10	380,65	254,89	43,29	221,95	1,24
	<b>ВСЕГО за день</b>				63,95	78,92	257,56	2010,10	2831,46	3068,71	793,38	394,25	1299,12	23,40



Неделя: вторая  
Сезон: сентябрь - октябрь  
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	Брутто	Нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
11//2017	Бутерброд с маслом сливочным 10/25			10/25	2,07	6,55	13,03	119,00	132,30	27,04	7,35	3,68	19,69	0,31
	масло сливочное	9	9											
	хлеб	26	26											
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			150/7,5	4,00	2,77	34,51	179,46	287,61	140,21	102,09	24,02	107,79	0,38
	крупа рисовая	23,25	23,25											
	вода	56,25	56,25											
	молоко	75,00	75,00											
	соль	0,01	0,01											
	сахар	7,50	7,50											
14//2017	Масло сливочное			7,5	0,06	5,44	0,10	49,50	1,13	2,25	1,80	0,00	2,25	0,02
338//2017	Груши свежие			100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	груши	100,00	100,00											
382//2017	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	106,74	55,30	194,71	137,00	19,21	112,10	0,43
	какао-порошок	3,60	3,60											
	молоко	90,00	90,00											
	вода	99,00	99,00											
	сахар	18,00	18,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	6,00	26,50	0,80
	хлеб ржаной	25,00	25,00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>11,60</b>	<b>18,55</b>	<b>86,11</b>	<b>559,70</b>	<b>599,33</b>	<b>558,20</b>	<b>273,24</b>	<b>64,91</b>	<b>284,33</b>	<b>4,23</b>
<b>Обед</b>														
59//2017	Салат из моркови и яблок			80	0,85	0,14	6,82	31,92	17,60	173,52	19,19	24,31	35,62	0,85
	морковь	75,04	60,00											
	яблоки свежие	28,56	20,00											
	сахар	0,80	0,80											
82//2017	Борщ с капустой и картофелем			250	1,80	4,92	10,93	103,75	606,13	385,30	49,73	26,13	54,60	1,23
	свекла	50	40											
	капуста свежая	25	20											
	картофель	27	20											
	морковь	13	10											
	петрушка (корень)	3	3											
	лук репчатый	12	10											
	томатное пюре	8	8											
	масло растительное	5	5											
	сахар	3	3											
	бульон/вода	200	200											
1.4.2.2	Сметана 20%			12	0,30	2,40	0,42	24,60	13,20	10,20	1,20	57,90	122,40	6,78
234//2017	Котлеты рыбные			90	7,74	6,30	10,81	130,50	859,20	185,52	49,65	25,12	111,99	0,89
	минтай	126	59											
	хлеб пшеничный	16	16											
	молоко	23	23											
	сахар	9	9											
	масло растительное	9	9											
330//2017	<i>соус сметанный</i>	50	50											
	сметана	13	13											
	мука пшеничная	4	4											
	вода	38	38											
304//2017	Рис отварной			150	3,65	5,37	36,68	209,70	583,92	40,58	1,37	16,34	60,95	0,53
	крупа рисовая	54,00	54,00											
	масло сливочное	6,75	6,75											
	соль	0,00	0,002											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0,66	0,09	6,40	132,80	7,84	229,80	32,48	3,49	23,44	0,70
	сухофрукты	20,00	50,00											
	сахар	20,00	20,00											
	кислота лимонная	0,20	0,20											
	вода	200,00	200,00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон нарезной	40,00	40,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	хлеб ржаной	30,00	30,00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>19,73</b>	<b>20,70</b>	<b>107,45</b>	<b>807,67</b>	<b>2389,88</b>	<b>1108,52</b>	<b>168,81</b>	<b>165,28</b>	<b>466,40</b>	<b>12,41</b>
<b>Полдник</b>														
389//2017	Сок абрикосовый			200	1,00	0,00	25,40	105,60	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40
	сок абрикосовый	200,00	200,00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17	0,75
	мука на подпыл	1,39	1,39											
	меланж для смазки ватрушек	1,20	1,20											
	жир для смазки ватрушек	0,20	0,20											
405//2017	<i>тесто дрожжевое</i>	46,40	46,40											
	мука пшеничная	29,74	29,74											
	сахар	1,58	1,58											
	масло сливочное	1,35	1,35											
	яйцо (меланж)	1,58	1,58											
	соль	0,46	0,46											
	дрожжи	0,88	0,88											
468//2017	<i>фарш творожный</i>	24,00	24,00											
	творог	21,96	21,74											
	яйцо	0,96	0,96											
	сахар	1,20	1,20											
	мука пшеничная	0,96	0,96											
	ванилин	0,01	0,002											
	<b>Итого за полдник</b>				<b>8,68</b>	<b>4,57</b>	<b>49,72</b>	<b>273,93</b>	<b>166,50</b>	<b>560,67</b>	<b>82,33</b>	<b>38,00</b>	<b>111,17</b>	<b>1,15</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>40,01</b>	<b>43,82</b>	<b>243,27</b>	<b>1641,31</b>	<b>3155,72</b>	<b>2227,38</b>	<b>524,38</b>	<b>268,19</b>	<b>861,90</b>	<b>17,79</b>



Неделя: вторая  
 Сезон: сентябрь - октябрь  
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта (гр/мл)		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Химический состав					
		3	4		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	Брутто	Нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
11//2017	Бутерброд с маслом сливочным 10/25			10/25	2,07	6,55	13,03	119,00	132,30	27,04	7,35	3,68	19,69	0,31
	масло сливочное	9	9											
	хлеб	26	26											
182//2017	Каша рисовая жидкая молочная, с сахаром			150/7,5	4,00	2,77	34,51	179,46	287,61	140,21	102,09	24,02	107,79	0,38
	крупа рисовая	23,25	23,25											
	вода	56,25	56,25											
	молоко	75,00	75,00											
	соль	0,01	0,01											
	сахар	7,50	7,50											
14//2017	Масло сливочное			7,5	0,06	5,44	0,10	49,50	1,13	2,25	1,80	0,00	2,25	0,02
338//2017	Груши свежие			100	0,40	0,30	10,30	47,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	груши	100,00	100,00											
382//2017	Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	106,74	55,30	194,71	137,00	19,21	112,10	0,43
	какао-порошок	3,60	3,60											
	молоко	90,00	90,00											
	вода	99,00	99,00											
	сахар	18,00	18,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			25	1,40	0,30	12,35	58,00	109,00	39,00	6,00	6,00	26,50	0,80
	хлеб ржаной	25,00	25,00											
	<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>11,60</b>	<b>18,55</b>	<b>86,11</b>	<b>559,70</b>	<b>599,33</b>	<b>558,20</b>	<b>273,24</b>	<b>64,91</b>	<b>284,33</b>	<b>4,23</b>
<b>Обед</b>														
59//2017	Салат из моркови и яблок			80	0,85	0,14	6,82	31,92	17,60	173,52	19,19	24,31	35,62	0,85
	морковь	75,04	60,00											
	яблоки свежие	28,56	20,00											
	сахар	0,80	0,80											
82//2017	Борщ с капустой и картофелем			250	1,80	4,92	10,93	103,75	606,13	385,30	49,73	26,13	54,60	1,23
	свекла	50	40											
	капуста свежая	25	20											
	картофель	27	20											
	морковь	13	10											
	петрушка (корень)	3	3											
	лук репчатый	12	10											
	томатное пюре	8	8											
	масло растительное	5	5											
	сахар	3	3											
	бульон/вода	200	200											
1.4.2.2	Сметана 20%			12	0,30	2,40	0,42	24,60	13,20	10,20	1,20	57,90	122,40	6,78
234//2017	Котлеты рыбные			90	7,74	6,30	10,81	130,50	859,20	185,52	49,65	25,12	111,99	0,89
	минтай	126	50											
	хлеб пшеничный	16	16											
	молоко	23	23											
	сухари	9	9											
	масло растительное	9	9											
330//2017	соус сметанный	50	50											
	сметана	13	13											
	мука пшеничная	4	4											
	вода	38	38											
304//2017	Рис отварной			150	3,65	5,37	36,68	209,70	583,92	40,58	1,37	16,34	60,95	0,53
	крупа рисовая	54,00	54,00											
	масло сливочное	6,75	6,75											
	соль	0,00	0,002											
349//2017	Компот из сухофруктов			200	0,66	0,09	6,40	132,80	7,84	229,80	32,48	3,49	23,44	0,70
	сухофрукты	20,00	50,00											
	сахар	20,00	20,00											
	кислота лимонная	0,20	0,20											
	вода	200,00	200,00											
6.1.3.2.2	Батон нарезной			40	3,04	1,12	20,56	104,80	171,20	36,80	8,00	4,80	25,60	0,48
	батон нарезной	40,00	40,00											
6.2.2.2	Хлеб ржаной			30	1,68	0,36	14,82	69,60	130,80	46,80	7,20	7,20	31,80	0,96
	хлеб ржаной	30,00	30,00											
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>19,73</b>	<b>20,70</b>	<b>107,45</b>	<b>807,67</b>	<b>2389,88</b>	<b>1108,52</b>	<b>168,81</b>	<b>165,28</b>	<b>466,40</b>	<b>12,41</b>
<b>Полдник</b>														
389//2017	Сок абрикосовый			200	1,00	0,00	25,40	105,60	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40
	сок абрикосовый	200,00	200,00											
410//2017	Ватрушка с творогом			60	7,68	4,57	24,32	168,33	162,50	70,67	42,33	18,00	75,17	0,75
	мука на подпыл	1,39	1,39											
	меланж для смазки ватрушек	1,20	1,20											
	жир для смазки ватрушек	0,20	0,20											
405//2017	тесто дрожжевое	46,40	46,40											
	мука пшеничная	29,74	29,74											
	сахар	1,58	1,58											
	масло сливочное	1,35	1,35											
	яйцо (меланж)	1,58	1,58											
	соль	0,46	0,46											
	дрожжи	0,88	0,88											
468//2017	фарш творожный	24,00	24,00											
	творог	21,96	21,74											
	яйцо	0,96	0,96											
	сахар	1,20	1,20											
	мука пшеничная	0,96	0,96											
	ванилин	0,01	0,002											
	<b>Итого за полдник</b>				<b>8,68</b>	<b>4,57</b>	<b>49,72</b>	<b>273,93</b>	<b>166,50</b>	<b>560,67</b>	<b>82,33</b>	<b>38,00</b>	<b>111,17</b>	<b>1,15</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>				<b>40,01</b>	<b>43,82</b>	<b>243,27</b>	<b>1641,31</b>	<b>3155,72</b>	<b>2227,38</b>	<b>524,38</b>	<b>268,19</b>	<b>861,90</b>	<b>17,79</b>